

CZYTANIE DLA ZDROWIA



Miejska Biblioteka Publiczna
im. Jerzego Fusieckiego
w Zabrzu



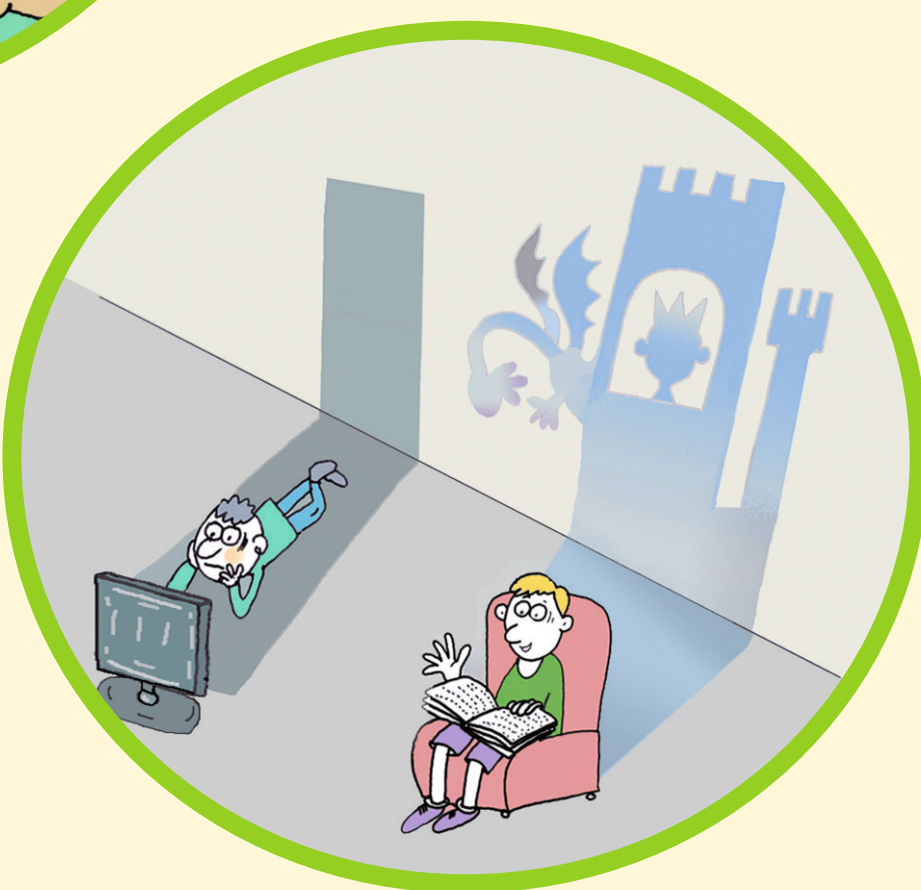
Opóźnia demencję i spowalnia
rozwój Alzheimer'a



Buduje więź emocjonalną,
daje dziecku poczucie
bezpieczeństwa i bliskości



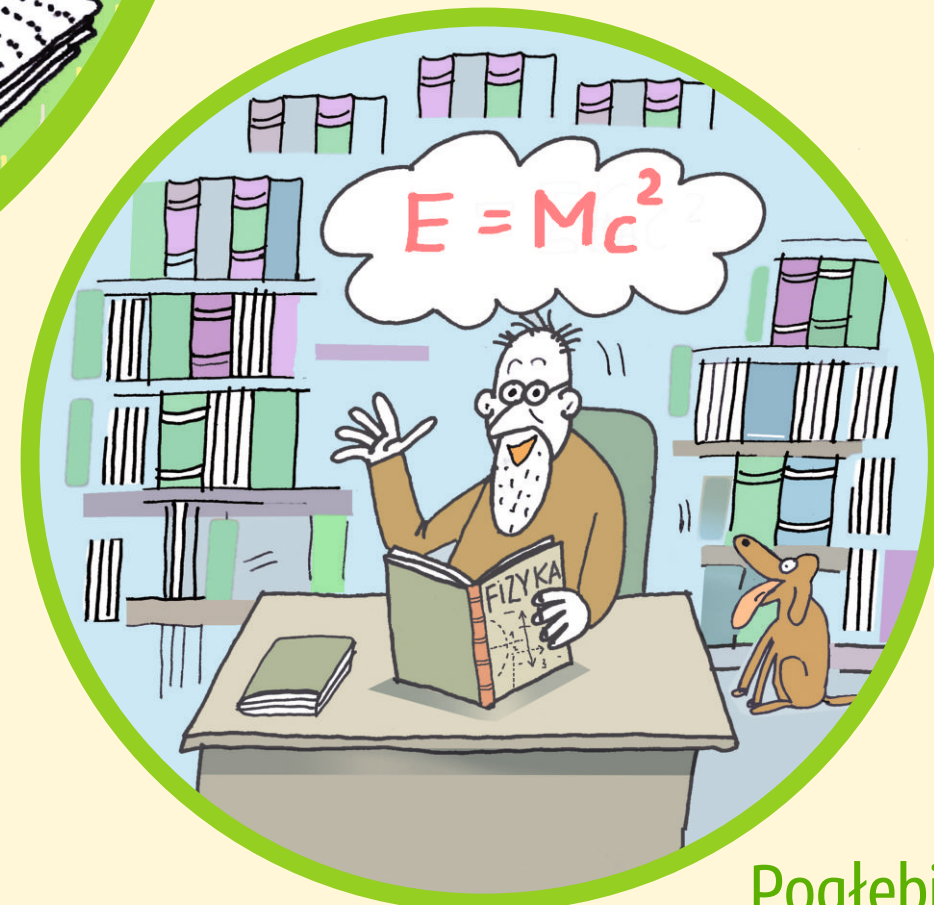
Zmniejsza ciśnienie krwi
i tętno, co pomaga
w zasypianiu



Pobudza wyobraźnię i kreatywność



Uczy poprawnego języka,
rozwija zasób słów



Pogłębia wiedzę

Ćwiczy pamięć i stymuluje
mózg w każdym wieku

2024

styczeń

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

21 – Dzień Babci
22 – Dzień Dziadka

luty

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

4 – Światowy Dzień Walki z Rakiem
11 – Światowy Dzień Chorego
23 – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

marzec

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

21 – Światowy Dzień Poezji
22 – Ogólnopolski Dzień Trzeźwości
24 – Światowy Dzień Walki z Gruźlicą

kwiecień

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2 – Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
2 – Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci
7 – Światowy Dzień Zdrowia
17-24 – Tydzień dla Serca
23 – Międzynarodowy Dzień Książki i Praw Autorskich

maj

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8-15 – Ogólnopolski tydzień bibliotek
15 – Międzynarodowy Dzień Rodziny
26-01.06 – Tydzień Promocji Karmienia Piersią
31 – Światowy Dzień bez tytoniu

czerwiec

P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

14 – Światowy Dzień Krwiotwórcstwa
20 – Światowy Dzień Osteoporozy
26 – Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii

lipiec

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

22 – Światowy Dzień Mózgu
BEZPIECZNE WAKACJE

sierpień

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 – Światowy Dzień Miłośników Książek
BEZPIECZNE WAKACJE

wrzesień

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

14 – Światowy Dzień Udzielania Pierwszej Pomocy
15 – Europejski Dzień Prostaty
21 – Światowy Dzień Choroby Alzheimer'a
29 – Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania

październik

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
10 – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
15 – Międzynarodowy Dzień Niewidomych
15 – Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi
24 – Światowy Dzień Walki z Otyłością

listopad

P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5 – Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek
14 – Światowy Dzień Cukrzycy
19 – Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc (POCHP)
21 – Trzeci czwartek miesiąca – Dzień Rzucania Palenia

grudzień

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3 – Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych
5 – Międzynarodowy Dzień Wolontariusza